

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI
DAN *STRESS* PADA MAHASISWA BARU**



Disusun oleh:

Eka Abdillah Nuriyansyah

NIM. 145120307111015



PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

2018

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI
DAN STRESS PADA MAHASISWA BARU**



Disusun oleh:

Eka Abdillah Nuriyansyah

NIM. 145120307111015

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

2018

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI DAN *STRESS* PADA MAHASISWA BARU

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Eka Abdillah Nuriyansyah

NIM. 145120307111015

Telah disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana

Pada tanggal **12 Desember 2018**

Tim Penguji

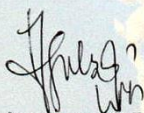
Ketua Majelis Sidang Penguji,



Ari Pratiwi, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP/NIK. 198107252008012012

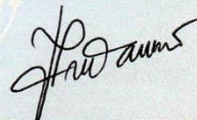
Ketua Penguji



Yuliezar Perwira Dara, S.Psi, M.Psi

NIP/NIK. 2016078507022001

Anggota Penguji,



Yunda Megawati, S.Psi, M.Psi

NIP/NIK. 20140580021712001

Malang, **07 FEB 2019**

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dekan



Prof. Dr. Uti Ludigdo, Ak

NIP. 19690814 199402 1 001

IDENTITAS PENGUJI

1. KETUA MAJELIS SIDANG PENGUJI

Nama : Ari Pratiwi, S.Psi., M.Psi. Psikolog

NIK/NIP : 198107252008012012

NIDN : 0025078101

Riwayat Pendidikan :

Tahun	Pendidikan
1999-2004	S1 Psikologi
2004-2006	S2 Psikologi Anak Klinis Universitas Indonesia

Pengalaman Profesional :

Tahun	Pengalaman
2016-sekarang	Ketua Layanan Konseling Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
2017	Psikolog Anak dengan <i>play therapy skill</i>
2018-sekarang	Ketua Layanan Konseling Mahasiswa Universitas Brawijaya

2. KETUA PENGUJI

Nama : Yuliezar Perwira Dara, S.Psi., M.Psi. Psikolog

NIK/NIP : 2016078507022001

NIDN :

Riwayat Pendidikan :

Tahun	Pendidikan
2003-2008	S1 Psikologi Universitas Airlangga
2008-2011	S2 Psikologi Pendidikan Universitas Gajah Mada

Pengalaman Profesional :

Tahun	Pengalaman
2017	Anggota Tim Penelitian Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya
2018	Konselor Layanan Konseling Mahasiswa Universitas Brawijaya

3. ANGGOTA PENGUJI

Nama : Yunda Megawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK/NIP : 20140580021712001

NIDN :

Riwayat Pendidikan :

Pendidikan
S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
S2 Psikologi Universitas Padjajaran

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



BIODATA DIRI

Nama	Eka Abdillah Nuriyansyah
Tempat Lahir	Pasuruan
Tanggal Lahir	04 November 2019
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Golongan Darah	B
Alamat Asal	Dsn. Betas RT 02 RW 10 Ds. Kepulungan Kec. Gempol Kab. Pasuruan

RIWAYAT PENDIDIKAN

TAHUN	PENDIDIKAN
2000-2002	TK PKK VIII
2002-2008	SDN Kepulungan III
2008-2011	SMP Negeri 2 Gempol
2011-2014	SMA Negeri 1 Pandaan
2014-2019	Psikologi Universitas Brawijaya

LEMBAR ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka Abdillah Nuriyansyah

NIM : 145120307111015

Menyatakan dengan kesungguhan bahwa skripsi dengan judul **Hubungan Antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan *Stress* pada Mahasiswa Baru** adalah benar merupakan karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda kutipan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Malang, 04 Februari 2019

Yang membuat pernyataan



Eka Abdillah Nuriyansyah

NIM. 145120307111015

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi mengenai Hubungan Antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres pada Mahasiswa Baru. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, tauladan kaum yang beriman, kepada keluarga, sahabat, dan seluruh umat yang mencintainya.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Unti Ludigdo, Ak Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya, beserta seluruh wakil dekanat dan jajaran lainnya yang telah memfasilitasi pendidikan mahasiswa dalam rangka menciptakan lulusan yang berkualitas.
2. Ibu Cleoputri Al Yusainy, S.Psi., M.Psi., Ph.D selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas Brawijaya.
3. Ibu Ari Pratiwi, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang dengan kesabaran dan ketulusan telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan arahan pada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya.
4. Ibu Yuliezar Perwira Dara S.Psi., M.Psi. dan Ibu Yunda Megawati, S.Psi., M.Psi, selaku dosen penguji ujian kompehensif yang telah memberikan kritik, saran dan masukan agar skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Kedua orang tua, ibuk dan ayah yang telah menyemangati, mendukung dan mendoakan anak-anaknya yang terbaik selama ini. Adik-adik penulis, Azmi dan Riza, yang selalu membuat semangat menyelesaikan studi ini.
6. Ayu dan Dinda, teman grup baladumtess, yang selalu mengingatkan banyak hal agar tetap fokus menyelesaikan skripsi. Serta lagu-lagu dan karya dari grup BTS yang membuat penulis tetap semangat menghadapi hari.
7. Kepada teman-teman yang membantu menyebarkan skala di media sosial dan teman-teman koresponden yang telah bersedia mengisi skala dalam penelitian ini.
8. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih untuk segala dukungan, bantuan, dan partisipasi yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga kebaikan-kebaikan mereka dibalas Allah SWT, dengan balasan lebih baik. Selain itu mengingat kekurangan dan keterbatasan penulis, maka segala kritik dan saran membangun sangat diharapkan penulis sebagai bahan penyempurnaan. Serta semoga pembaca dapat memanfaatkan karya sederhana ini. Amin.

Malang, 12 Desember 2018

Penulis

Hubungan Antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres pada Mahasiswa Baru

Oleh:

Eka Abdillah Nuriyansyah

145120307111015

abdillaaaahhh@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker & Siryk (1989) dan diterjemahkan oleh Pratiwi (tidak dipublikasikan) untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri responden dan alat ukur *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) untuk mengetahui bagaimana gambaran stress yang dialami responden. Responden dalam penelitian ini berjumlah 140 orang, yang menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental*. Teknik analisis data menggunakan uji *Product Moment Pearson* untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi yang menguji signifikansi variabel terikat pada variabel bebas, diperoleh bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan negatif dengan stress dengan nilai $r=-0,516$. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan pada penelitian selanjutnya untuk memperhatikan wilayah pengambilan data dan memilah item yang akan digunakan.

Kata Kunci: mahasiswa baru; penyesuaian diri; stress

Relation Between College Adjustment and Student Stress on Freshmen

Author:

Eka Abdillah Nuriyansyah

145120307111015

abdillaaaahhh@gmail.com

ABSTRACT

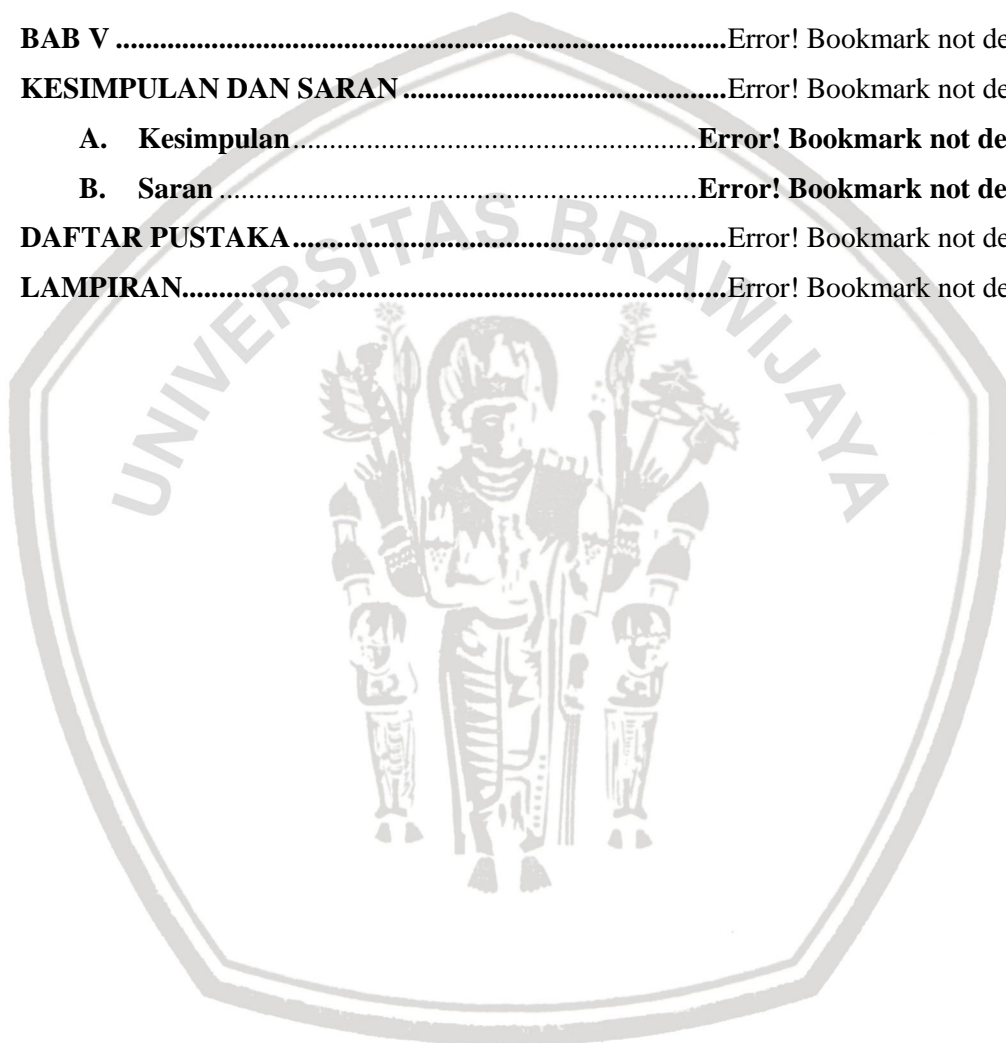
This study was done to examine the relation between college adjustment and student stress on freshmen. This study used a quantitative correlation approach with regression by using a measuring instrument Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) developed by Baker & Siyrk (1989) and translated by Pratiwi (unpublished) for measuring college adjustment and Student-life Stress Inventory (SSI) developed by Gadzella (1994) for measuring stress on freshmen. The samples are 140 freshmen student and used accidental sampling method. The author used Product Moment Pearson to analytical technique. The result showed that there was a negative relation between college adjustment and student stress on freshmen and $r=-0,516$. Based on correlation test, there was a significant of dependent variable, that college adjustment has a negative relation to student stress.

Keyword: college adjustment, first-year college student; stress

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat	Error! Bookmark not defined.
E. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Penyesuaian Diri	Error! Bookmark not defined.
B. Stress di Perguruan Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
D. Keterkaitan Antar Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
F. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
D. Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengujian Alat Ukur	Error! Bookmark not defined.

H. Metode Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Stress pada Mahasiswa Baru	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala SACQ.....	20
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala SSI sebelum <i>tryout</i>	23
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala SSI setelah <i>tryout</i>	26
Tabel 4. Daftar Demografis Sampel.....	28
Tabel 5. Kategorisasi Nilai Penyesuaian Diri.....	29
Tabel 6 Kategorisasi Nilai Stress pada Mahasiswa.....	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 2. Histogram Uji Normalitas.....	31
Gambar 3. P-plot Uji Normalitas.....	32
Gambar 4. Sccaterplot Analisis Hubungan.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Transadaptasi SACQ (Student Adaptation to College oleh Pratiwi, 2017).....	43
Lampiran 2. Skala SSI.....	46
Lampiran 3. <i>Output</i> SPSS.....	47



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stress adalah kejadian yang terjadi di kehidupan sehari-hari yang bisa saja dialami semua orang dan tidak dapat dihindari (Maulana ZF, 2012). Salah satu yang merasakan stress pada kehidupan sehari-hari adalah mahasiswa. Melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan merupakan pengalaman menantang yang bisa mengubah pandangan seorang mahasiswa (Clinciu, 2013). Hal yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan atau stress adalah kecemasan terhadap prestasi akademik, masa depan tidak jelas, masalah keuangan, masalah keluarga, hubungan antar jenis dan hubungan interpersonal. Bisa dikatakan bahwa mahasiswa dapat merasa stress di dalam banyak hal di lingkungan sekitarnya (Civitci, 2015).

Menurut UU Nomor 2 Tahun 1989, Pasal 16, ayat (1), perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Peserta perguruan tinggi selanjutnya disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama perkuliahan.

Di perkuliahan, belajar membutuhkan kemampuan mengembangkan inisiatif sendiri (*internally driven*) dalam merencanakan dan menangani permasalahan yang muncul (Roza, 2005), berbeda dengan pembelajaran di sekolah menengah atas. Hal-hal berbeda yang dialami mahasiswa diantara lain metode pembelajaran yang berbeda, tugas perkuliahan, lingkungan pertemanan yang baru, dan tinggal terpisah dengan orang tua (Nurfitriana, 2016).

Perkuliahan adalah masa yang membuat mahasiswa untuk beradaptasi pada lingkungan dan pendidikan yang baru (Ranjita Misra, 2004). Itulah mengapa banyak mahasiswa baru yang kekurangan dalam dukungan sosial lingkungan yang menyebabkan mereka cenderung kurang mampu menangani masalah stress, daripada seniornya (Misra & McKean, 2000). Ross, Niebling, dan Heckert menyebutkan bahwa sumber dari stress mahasiswa adalah sebagai berikut: intrapersonal, lingkungan, interpersonal, dan akademis (Civitci, 2015).

Stress di dalam masa perguruan tinggi biasanya berhubungan dengan hal-hal negatif (misalnya depresi) dan hal-hal positif (harga diri dan optimis) pada kesehatan (Civitci, 2015). Stress yang terus menerus dirasakan dapat membuat mahasiswa mengalami penurunan dalam fisik dan psikologis (Misra & McKean, 2000). Fogle menyebutkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stress tinggi memiliki kebiasaan dan prestasi akademik yang lebih buruk dari mahasiswa yang memiliki stress rendah (Fogle, 2012, dalam Fuad & Zarfiel, 2013). Mahasiswa dengan tingkat stress yang tinggi memiliki konflik harian

yang tinggi dan kesenangan harian rendah, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang rendah (Fuad & Zafriel, 2013).

Kehidupan di perguruan tinggi membutuhkan penyesuaian diri individu, agar dapat menghadapi segala bentuk stress yang bisa muncul. Menurut Schneiders, (dalam Christyanti, Mustami'ah & Sulistian, 2010) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu terhadap tuntutan dari diri sendiri dan dari lingkungan sekitarnya.. Salah satu tuntutan dari diri sendiri misalnya mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga tujuan akademik tercapai dan memiliki kepuasan pribadi terhadap tuntutan akademik. Contoh lain misalnya dalam buku Pedoman Pendidikan Universitas Brawijaya tahun akademik 2014/2015, ada peraturan jika mahasiswa harus menyelesaikan beban sekurang-kurangnya 144 sks dan dapat ditempuh dalam waktu kurang dari 8 semester dan selama-lamanya 14 semester. Jika sampai dengan 14 semester mahasiswa belum dapat menyelesaikan beban studi, maka yang bersangkutan dinyatakan gagal dalam menempuh studi, serta akan putus studi atau *drop out* jika tidak melakukan registrasi selama dua semester berturut-turut, kemudian Rektor akan mengeluarkan Surat Keputusan mengenai putus studi untuk mahasiswa yang bersangkutan.

Berdasarkan pendapat Allport (1937, dalam Fuad & Zafriel, 2013) mengenai *personality* dalam *adjustment*, diketahui bahwa setiap individu memiliki cara mereka tersendiri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut Lazarus, proses penyesuaian diri tersebut dapat memunculkan banyak macam emosi negatif, misalnya: marah, takut, cemas, merasa bersalah dan malu (Fuad & Zafriel, 2013). Emosi yang muncul terlalu banyak membuat mahasiswa merasakan stress, apabila proses penyesuaian diri mereka dengan lingkungan cenderung tidak baik. Mahasiswa baru sering kali merasakan masalah dalam beradaptasi dengan kehidupan sosial, pribadi dan emosional yang baru (Chikering, 1969, dalam Downey, 2005). Penyesuaian diri di perguruan tinggi merefleksikan bagaimana pencapaian mahasiswa dalam menghadapi tuntutan di perguruan tinggi dan bagaimana hal tersebut berdampak pada perkembangan diri (Arkoff, 1968, dalam Irfan dan Suprpti, 2014). Baker dan Siryk menyebutkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi adalah bentuk kesejahteraan dalam banyak hal, diantaranya: akademik, sosial, stabilitas emosi, dan komitmen terhadap perguruan tinggi (Baker dan Siryk, 1984, dalam Irfan dan Suprpti, 2014). Sedangkan Khamis, Yaakub, Shaari, Zailani, & Yusoff (2002) menyebutkan ada 4 kategori penting dari kelemahan adaptasi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, antara lain: akademis, kesehatan, masalah keuangan, dan masalah sosial serta pribadi (Clinciu, 2013). Jadi jika mahasiswa bisa menyesuaikan diri dengan baik di perguruan tinggi, maka akademis, emosi dan komitmennya terhadap perguruan tingginya cenderung baik. sebaliknya, jika mahasiswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik di perguruan tinggi, maka akademis, emosi dan komitmennya terhadap perguruan tinggi cenderung buruk.

Leong dan Bonz (1997, dalam Hutz, Jr., & Beitel, 2007) menemukan bahwa tidak ada perbedaan dalam penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin, namun mereka menemukan ada level tren perbedaan dalam aspek penyesuaian sosial dan akademis pada mahasiswa dan mahasiswi. Dimana mahasiswi lebih tinggi presentase dalam penyesuaian sosial dan akademis disbanding dengan mahasiswa. Clinciu (2013) menyatakan bahwa mahasiswa lebih baik dalam penyesuaian kehidupan perguruan tinggi, dibandingkan dengan mahasiswi. Mahasiswa lebih baik dalam hal penyesuaian emosi dan personal, namun mahasiswi lebih baik dalam penyesuaian akademis. Penyesuaian kehidupan perguruan tinggi juga lebih baik bagi mahasiswa yang berusia lebih dari 20 tahun dan tinggal di lingkungan perkotaan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi dan stress yang dialami oleh mahasiswa, apakah penyesuaian diri mahasiswa baru tersebut berkorelasi dengan stress yang dialami mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru?

C. Tujuan

1. Mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru.

D. Manfaat

a. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan konseling untuk mahasiswa maupun calon mahasiswa.
2. Sebagai masukan dasar program konseling untuk mahasiswa agar dapat menghadapi masalah penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi.

b. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa baru serta bagaimana pengaruhnya terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya penelitian ini diharapkan bisa memperkaya bahan penelitian di bidang Psikologi.

E. Penelitian Terdahulu

Sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian penulis memaparkan beberapa hasil penelitian terdahulu oleh beberapa penulis yang pernah penulis baca diantaranya:

1. **Aurel Ion Clinciu. 2013 *Adaptation and Stress for the First Year University Students*. Jurnal Psikologi.**

Penelitian ini meneliti tentang bagaimana hubungan antara penyesuaian diri dalam perguruan tinggi dan stress mahasiswa. Peneliti menggunakan skala *Student Adaptation to College Questionnaire* dari Baker dan Siryk serta *Student-life Stress Inventory* milik Gadzella, ditambah dengan kuisisioner mengenai demografis untuk menambah data. Subyek yang digunakan berjumlah 157 mahasiswa (perempuan 109 orang, laki-laki 48 orang).

Analisis data menggunakan Uji Korelasi . Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penyesuaian diri dalam perguruan tinggi dan stress pada mahasiswa, dimana mahasiswa (laki-laki) lebih baik dalam penyesuaian diri, namun mahasiswi (perempuan) lebih baik dalam penyesuaian akademis. Mahasiswa yang memiliki usia diatas 20 tahun juga memiliki kemampuan untuk beradaptasi lebih baik daripada yang lebih muda.

2. **Aida Hutz, William E. Martin Jr., and Mark Beite. 2007. *Ethnocultural Person–Environment Fit and College Adjustment: Some Implications for College Counselors*. Jurnal Konseling.**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penyesuaian diri di perguruan tinggi dengan pendekatan *ethnocultural*. Populasi Amerika semakin plural dengan 45% siswa dengan latar belakang minoritas. Hal tersebut membuat cara penyesuaian diri siswa di perguruan tinggi semakin beragam. Subyek penelitian 127 orang mahasiswa tahun pertama dengan jumlah laki-laki sejumlah 39 orang dan perempuan 88 orang. Hasil penelitian adalah aspek penyesuaian sosial sangat dominan terlihat disini, dimana siswa minoritas menyesuaikan diri dengan level yang lebih rendah dari mayoritas.

3. **Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistian. 2010. Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan**

Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Jurnal Psikologi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan kecenderungan stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Subyek penelitian adalah 127 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah. Analisis yang digunakan adalah teknik statistic korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan kecenderungan stress pada mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik maka kecenderungan stresnya rendah. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang buruk maka kecenderungan stresnya tinggi.

4. Fitri Tasliatul Fuad. 2013. Hubungan antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stress Psikologis pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi

Penelitian ini meneliti tentang adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stress psikologis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Subyek penelitian adalah 94 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Alat ukur yang digunakan adalah *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)* dan *Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25)* Analisis yang digunakan

adalah *Pearson correlation* untuk menjawab permasalahan penelitian. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stress pada mahasiswa. Ini disebabkan karena masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, dimana dalam masa itu terdapat banyak perubahan-perubahan yang dialami mahasiswa. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, salah satunya adalah jenis kelamin. Ditemukan bahwa perempuan lebih mudah mengalami *distress* daripada laki-laki.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

Salah satu faktor penting di dalam kehidupan manusia adalah penyesuaian diri. Bentuk-bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia dalam bentuk fisik, psikis dan sosial. Menurut Gerungan (2006) penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan lingkungan sekitar, tetapi juga mengubah lingkungan agar sesuai dengan diri yang diinginkan. Sedangkan menurut Hurlock (2000) penyesuaian adalah bagaimana kepribadian individu berfungsi pada masyarakat.

Penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) adalah proses psikososial yang menjadi sumber *stress* pada mahasiswa dan membutuhkan banyak kemampuan *coping* pada bermacam bidang. Mahasiswa diharapkan bisa menyesuaikan diri pada bidang akademis, sosial, personal-emosional dan keterikatan pada institusi (Baker & Siryk, 1989, dalam Hutz, Jr., & Beitel, 2007).

Dimensi Penyesuaian diri di perguruan tinggi menurut Baker & Siryk (1989) :

1. *Academic adjustment*, adalah dimensi yang berhubungan dengan faktor akademis dan pembelajaran yang dialami di perguruan tinggi. *Academic adjustment* juga dapat dideskripsikan dengan suksesnya *coping* yang dilakukan mahasiswa terhadap berbagai

bidang di perguruan tinggi, misalnya motivasi dan performa (Baker & Siryk, 1999, dalam Taylor & Pastor, 2005).

2. *Social Adjustment*, adalah dimensi yang berhubungan dengan aspek sosial di perguruan tinggi dan bagaimana mahasiswa bersosialisasi di dalamnya. Kesuksesan mahasiswa dalam dimensi sosial antara lain kemampuan *coping* dalam mengatasi masalah interpersonal-sosial di dalam perguruan tinggi. (Baker & Siryk, 1999, dalam Taylor & Pastor, 2005). Dimensi ini meliputi kegiatan sosial dan bagaimana hubungan mahasiswa dengan sesamanya.
3. *Personal-Emotional Adjustment*, adalah dimensi yang berhubungan dengan aspek psikologis dan fisik mahasiswa. Dimensi ini berfokus pada bagaimana kondisi intrapsikis mahasiswa selama penyesuaiannya di perguruan tinggi, dan sejauh mana ia mengalami tekanan psikologis dan gejala somatik seiring adanya masalah. (Baker & Siryk, 1999, dalam Taylor & Pastor, 2005).
4. *Institutional Adjustment*, adalah dimensi yang berkaitan dengan komitmen mahasiswa dalam mencapai tujuan akademisnya dan bagaimana keterikatan terhadap institusi perguruan tingginya (Baker & Siryk, 1999, dalam Taylor & Pastor, 2005).

Keberhasilan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

Menurut Baker, McNeil, Siryk (1985, dalam Waller, 2009) ada beberapa kriteria perilaku yang menggambarkan suksesnya penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi, antara lain:

1. Menyelesaikan pendidikannya dengan tepat waktu.
2. Memanfaatkan fasilitas psikologis dan layanan konseling yang tersedia.
3. Mencapai performa akademis yang baik

B. Stress di Perguruan Tinggi

Stres merupakan suatu hal yang terjadi di kehidupan sehari-hari yang bisa saja dialami semua orang dan tidak dapat dihindari. Stress bisa membuat seseorang berusaha untuk menyelesaikan rasa stress yang dialaminya sebagai bentuk respon untuk bertahan hidup (Rony Wahyudi, 2015) Menurut Selye (1976, dalam Gadzella, 1994) *stress* adalah respon yang dihasilkan oleh berbagai macam stimulus eksternal. Ada tiga tahap yang dirasakan tubuh ketika mengalami *stress*, yaitu:

1. Ketakutan.
2. Perlawanan.
3. Kelelahan.

Ketakutan adalah reaksi yang muncul ketika tubuh mengenali atau merasakan suatu ancaman. Ketika ancaman terus berlanjut maka tubuh akan semakin terbiasa dengan adanya ancaman-ancaman tersebut. Jika *stress* berlanjut

perlawanan yang dilakukan tubuh menjadi semakin menurun dan tubuh mulai kelelahan.

Goodman (1993) menyatakan stress yang dialami oleh mahasiswa bisa dikategorikan sebagai akademis, keuangan, waktu dan kesehatan, serta *self-imposed* (Misra & McKean, 2000). Gender juga menentukan bagaimana *stress* dirasakan oleh mahasiswa, menurut Gadzella (1994) perempuan mengalami rasa *stress* dan lebih bereaksi terhadap *stress* lebih banyak daripada laki-laki. Laki-laki lebih berfokus dalam bagaimana cara mengatasi rasa *stress*, daripada perempuan yang lebih banyak melakukan banyak hal, misalnya mengurus keluarga, bekerja dan berusaha mencapai akademis yang bagus.

Menurut Lazarus & Folkman (1984, dalam Gadzella, 1994) individu yang menghadapi rasa stresnya bisa jadi digambarkan seperti hal sepele di kehidupan sehari-hari. Ada penilaian primer dan sekunder, dimana pada penilaian primer, individu memutuskan stress yang dialami merupakan ancaman yang relevan atau tidak relevan, kemudian pada penilaian sekunder, individu mencari sumber daya untuk menanggulangi dan mengatasi *stress* yang dialami. (Martin & Osborne, 1993, dalam Gadzella, 1994)

Ada dua dimensi dalam stress pada mahasiswa menurut Gadzella (1994), yaitu stressor dan reaksi pada stressor. Masing-masing dimensi memiliki indikator-indikator, yaitu *frustration*, *conflicts*, *pressures*, *changes* dan *self-imposed* pada dimensi stressor. *Psychological*, *emotional*, *behavioral* dan *cognitive* pada reaksi pada stressor.

C. Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru merupakan status yang akan disandang oleh mahasiswa di tahun pertama perkuliahan. Umumnya, seseorang memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun. Menurut Levinson (dalam Turner & Helms, 1995), usia 17-22 tahun merupakan tahap pertama dalam masa dewasa awal yang ditandai dengan adanya masa transisi dari remaja ke kehidupan dewasa. Mahasiswa baru sering mengalami masalah dalam beradaptasi dengan situasi sosial, personal dan emosi yang baru (Downey, 2005).

D. Keterkaitan Antar Variabel

Penyesuaian diri merupakan proses psikososial yang menjadi alasan stress pada mahasiswa dan membutuhkan kemampuan *coping* pada berbagai hal, misalnya akademis, sosial, personal-emosional, dan tuntutan institusi (Hutz, Jr., & Beitel, 2007). Menurut Lazarus penyesuaian diri di perguruan tinggi tersebut dapat memunculkan berbagai macam emosi, misalnya marah, takut, cemas, merasa bersalah dan malu (1976, dalam Fuad & Zafriel, 2013). Emosi-emosi tersebut yang terjadi berulang-ulang bisa menjadi penyebab *stress* pada mahasiswa. Menurut Selye (1976, dalam Gadzella 1994) *stress* adalah respon yang dihasilkan oleh berbagai macam stimulus eksternal. Mahasiswa yang terkendala dalam proses penyesuaian dirinya bisa mengalami *stress*, karena banyaknya stimulus eksternal dan kurang mampu mengatasi semua stimulus yang diterima. Jadi, jika proses penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi baik atau tinggi, maka mahasiswa cenderung merasakan *stress* yang rendah, sebaliknya jika proses penyesuaian diri

mahasiswa di perguruan tingginya kurang baik, maka mahasiswa cenderung merasakan *stress* yang tinggi.

E. Kerangka Berpikir

Berikut merupakan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka yang bertindak sebagai variable X dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri dan variabel Y dalam penelitian ini adalah stress pada mahasiswa . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara penyesuaian diri (X) dengan stress (Y) pada mahasiswa.

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress mahasiswa baru.

H0: Tidak terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress pada mahasiswa baru.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian mengenai “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Stress di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional guna mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas (penyesuaian diri) dan variabel terikat (*stress* di perguruan tinggi) pada mahasiswa baru.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (x)

Variabel bebas atau disebut juga *independent variable* (x) dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri mahasiswa baru.

2. Variabel terikat (y)

Variabel terikat atau disebut juga *dependent variable* (y) dalam penelitian ini adalah stress pada mahasiswa baru.

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penyesuaian Diri Mahasiswa

Penyesuaian diri adalah bagaimana usaha seseorang untuk beradaptasi dengan berbagai hal di sekitarnya. Hal-hal yang berada disekitar tersebut misalnya sosial dan emosi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel akan penyesuaian diri mahasiswa adalah *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker & Siryk (1989) dan di terjemahkan oleh Pratiwi (tidak dipublikasikan). Alat ini mengukur bagaimana bentuk penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi dengan 4 dimensi, yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment* dan *institution adjustment*.

2. Stress pada Mahasiswa

Stres pada mahasiswa adalah kesulitan untuk beradaptasi mahasiswa di lingkungan baru perguruan tingginya. Kesulitan ini mencakup beberapa hal misalnya kecemasan terhadap akademik, masalah keuangan dan dukungan sosial. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel akan stress pada mahasiswa adalah *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). Alat ini mengukur banyak aspek mengenai stress yang dihadapi oleh siswa, diantaranya adalah frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self-imposed*.

D. Partisipan

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 di beberapa Universitas di Jawa.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 di Universitas Brawijaya, Universitas Jember dan Universitas Negeri Malang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode non-probability* sampling dengan menggunakan teknik *sampling accidental*, dimana subyek yang menjadi sampel dipilih dengan pertimbangan yang sudah ditentukan.

E. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap, antara lain:

1. Mengurus Perizinan Penelitian

Mengurus surat izin perizinan dari jurusan dan fakultas.

2. Pelaksanaan Uji Coba (*try out*) Instrumen atau Alat Ukur SSI

Alat ukur diujicobakan pada subyek di dalam populasi yang tidak terpilih menjadi sampel penelitian. Pengujicobaan alat ukur dilakukan dengan cara membagikan skala yang telah disusun oleh peneliti dan kemudian dilakukan

analisis untuk mengeliminasi aitem-aitem yang tidak sesuai. Jumlah responden adalah 30 orang. Hasil reliabilitas yang diperoleh adalah 0,740 yang berarti reliabel.

3. Revisi Instrumen atau Alat Ukur

Revisi alat ukur dilakukan untuk menyisihkan aitem yang kurang merepresentasikan indikator variabel.

4. Tahap Analisis Data

Analisis data bersama dengan penginterpretasian data penelitian. Penginterpretasian data dilakukan saat analisis data guna menjawab masalah hingga menguji hipotesis yang dapat merepresentasikan keadaan di lapangan. Tahap analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kelengkapan data yang terkumpul
- b. Skoring pada data yang diperoleh
- c. Melakukan penghitungan serta tabulasi data
- d. Melakukan analisis data menggunakan program *IBM SPSS Statistic 22.0 for Windows*.
- e. Penginterpretasian data *statistic* serta mengaitkan dengan teori sehingga didapatkan penjelasan teoritis pada hasil penelitian.

F. Instrumen Penelitian

- a. Skala

Penulis menggunakan skala sebagai instrument dalam penelitian ini. Skala terdiri dari skala *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) dan *Student-life Stress Inventory* (SSI). Kedua skala ini berupa daftar pernyataan yang harus diisi oleh subyek. Penilaian dalam skala ini menggunakan *likert scale* yang terdiri dari 9 pilihan jawaban untuk masing-masing skala yang digunakan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Berlaku untuk saya				Tidak berlaku untuk saya sama sekali				

1. *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ)

Skala *Student adaptation to college questionnaire* yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk pernyataan tertulis yang berisi 67 aitem. Skala ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Baker & Siryk (1989) dan diterjemahkan oleh Pratiwi (2017). Koefisien reliabilitas dari alat ukur ini adalah *academic adjustment* sebesar 0,84; untuk *social adjustment* sebesar 0,84; untuk *personal-emotional adjustment* sebesar 0,81; dan untuk *institutional adjustment* sebesar 0,80. Berikut adalah *blue-print* skala SACQ:

Tabel 1. Blue-print Student Adaptation to College Questionnaire

No.	Dimensi	Sub-dimensi	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
				F	UF	
1.	<i>Academic adjustment</i>	<i>Motivation</i>	• Memiliki tujuan akademik	5,19, 23,50		4
						2

		• Tidak relevan dengan tujuan akademik	3,44	32,58	2
	<i>Application</i>	• Respek dengan kegiatan akademik			2
		• Tidak peduli dengan kegiatan akademik	6,13,27	17,29	3
	<i>Performance</i>	• Kinerja baik pada kegiatan akademik			6
		• Kinerja buruk pada kegiatan akademik		10,2	
	<i>Academic environment</i>	• Kepuasan pada lingkungan akademik	36,43,54,62,66	1,25,39,41,52	5
2.	<i>Social adjustment</i>	<i>General</i>	• Dapat menyesuaikan lingkungan	1,8,9,18,37,46,65	7
		<i>Other people</i>	• Memiliki kontak dengan baik di kampus	4,14,33,63	4
		• Kesulitan bergaul		42,48,56	3
				22,51,57	3

		<i>Nostalgia</i>	<ul style="list-style-type: none"> Rasa rindu di rumah 	16,26,	3
		<i>Social environment</i>	<ul style="list-style-type: none"> Kepuasan pada kegiatan akademik 	30	
3.	<i>Personal-emotional adjustment</i>	<i>Psychological</i>	<ul style="list-style-type: none"> Dapat mengendalikan kecemasan 	31	1
			<ul style="list-style-type: none"> Kecemasan di dalam kampus 	2,7, 12,2 0,38 ,45, 49,6 4	8
		<i>Physical</i>	<ul style="list-style-type: none"> Merasakan manfaat fisik 	24,55	2
			<ul style="list-style-type: none"> Merasakan kelelahan fisik 	11,2 8,35 ,40	4
4.	<i>Goal-commitment institutional attachment</i>	<i>General</i>	<ul style="list-style-type: none"> Kelekatan terhadap perguruan tinggi 	67,15	2
			<ul style="list-style-type: none"> Merasakan jenuh pada perguruan tinggi 	60,6 1	2
		<i>This college</i>	<ul style="list-style-type: none"> Harapan baik di perguruan tinggi 	53,47	2
			<ul style="list-style-type: none"> Memilih ke perguruan tinggi lain 	34,5 9	2
Total aitem					67

2. *Student-life Stress Inventory* (SSI)

Skala *Student-life Stress Inventory* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki 51 aitem dengan 9 dimensi dan 2 bagian (tipe *stressor* dan reaksi pada *stressor*). Skala ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). Peneliti mengadaptasi skala ini dengan cara menerjemahkan item-item terpilih dengan Bahasa Indonesia yang disesuaikan untuk kepentingan penelitian.

Pada skala ini, responden menilai masing-masing aitem menggunakan skala Likert, yaitu tidak pernah (skor = 1), jarang (skor = 2), sering (skor = 3), dan selalu (skor = 4). Skor

1	2	3	4
Sesuai			Tidak sesuai

= 4). Skor total dari skala ini diperoleh dengan menjumlahkan skor dari Sembilan aspek yang terdiri dari lima kategori dari *stressor*, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri dan empat kategori dari reaksi pada *stressor*, yaitu fisik, emosi, tingkah laku dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005, dlam Maryama, 2015). Koefisien reliabilitas dari alat ukur *Student-life Stress Inventory* secara keseluruhan sebesar 0,78; sedangkan 0,92 untuk laki-laki dan 0,72 untuk perempuan. Berikut *blue-print* skala *Student-life Stress Inventory*:

Tabel 2. *Blue-print* skala *Student-life stress inventory*

No	Aspek	Indikator	Pernyataan
1.	Stressor	Frustration	Saya merasakan frustrasi ketika terhambat dalam meraih tujuan saya

Saya merasakan kesulitan tiap hari yang berpengaruh dalam meraih tujuan saya.
Saya merasakan kekurangan dalam hal biaya.

Saya merasakan kegagalan dalam menyelesaikan tujuan saya.

Saya tidak diterima di lingkungan pergaulan.

Saya merasakan kesulitan dalam berkencan.

Saya merasa saya menyangkal kesempatan di luar kemampuan saya.

Conflict

Mempunyai dua atau lebih hal yang diinginkan.

Mempunyai dua atau lebih hal yang tidak diinginkan.

Menyadari bahwa tujuan saya memiliki nilai positif dan negatif

Pressure

Merasakan tekanan dari persaingan (peringkat, pekerjaan, hubungan dengan teman)

Merasakan tekanan dalam deadline (tugas, dsb).

Merasakan tekanan dalam hubungan interpersonal (orang tua atau teman)

Merasakan beban terlalu berat dalam waktu bersamaan

Changes

Merasakan perubahan yang cepat.

Merasakan terlalu banyak perubahan yang terjadi di waktu yang sama.

Terganggu pada perubahan di kehidupan/tujuan.

Self-imposed

Saya orang yang suka berkompetisi dan menang.

Saya suka diperhatikan dan disukai semua orang.

			<p>Saya sangat khawatir pada semua hal dan semua orang.</p> <p>Saya mempunyai kecenderungan untuk prokrastinasi (tidak menyelesaikan banyak hal).</p> <p>Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya alami.</p> <p>Saya cemas dan merasa gelisah ketika akan ujian.</p>
2.	Reaction to stressor	<p>Psychological</p> <p>Emotional</p> <p>Behavioral</p>	<p>Saya merasa berkeringat (pada telapak tangan, dsb)</p> <p>Saya merasa gagap.</p> <p>Saya merasa gemetaran.</p> <p>Saya bergerak tak tentu.</p> <p>Saya merasa kelelahan</p> <p>Saya merasa sesak napas.</p> <p>Saya merasa kram, menggertakkan gigi.</p> <p>Saya merasa migrain dan jantung berdegup kencang.</p> <p>Saya merasa berat badan turun (tidak enak makan)</p> <p>Saya merasa berat badan naik (makan terlalu banyak)</p> <p>Saya merasa takut, gelisah dan khawatir</p> <p>Saya merasa marah</p> <p>Saya merasa bersalah</p> <p>Saya merasa sedih dan depresi</p> <p>Saya sering menangis</p> <p>Saya melakukan kekerasan pada orang lain (verbal/fisik)</p> <p>Saya melukai diri sendiri (menggunakan narkoba, dsb)</p> <p>Saya sering merokok</p> <p>Saya merasa sensi pada orang lain</p> <p>Saya merencanakan bunuh diri.</p> <p>Saya melindungi diri sendiri</p>

		Saya mengasingkan diri sendiri.
	Cognitive appraisal	Saya berpikir dan menganalisis tentang bagaimana stresnya situasi yang dialami Saya berpikir dan menganalisis langkah yang saya pakai sudah efektif atau tidak.

Tabel 3. Blue-print skala *Student-life stress inventory* yang sudah direvisi

No.	Aspek	Indikator	Pernyataan	Aitem	Jumlah
1.	Stressor	<i>Frustration</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Keterlambatan mencapai tujuan ○ Kegagalan dalam mencapai tujuan ○ Merasa terasing dalam lingkungan masyarakat 	5,8,15	3
		<i>Conflicts</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Konflik antara dua pilihan yang menyenangkan ○ Konflik antara sisi positif dan sisi negative dari sebuah pilihan ○ Konflik antara dua pilihan tidak menyenangkan 	4,7,13	3
		<i>Pressures</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Harapan dari keluarga atau orang lain ○ Beban tugas kuliah yang terlalu banyak ○ Deadline tugas kuliah 	6,10,19	3
		<i>Changes</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Perubahan yang sangat cepat 		

		<ul style="list-style-type: none"> o Banyak perubahan dalam waktu bersamaan o Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu 	3,9,14	3
	<i>Self imposed</i>	<ul style="list-style-type: none"> o Memaksa diri menjadi pemenang o Kecemasan menghadapi ujian o Prokrastinasi 	1,11,12	3
2.	Reaksi terhadap stressor	<ul style="list-style-type: none"> o Keluarnya keringat secara berlebihan o Bolak balik ke toilet o Makan secara berlebihan o Merasa sakit atau nyeri di salah satu atau beberapa bagian tubuh o Merasa takut o Merasa depresi o Merasa kesal/marah o Menangis o Mudah tersinggung o Menyakiti diri sendiri o Menyakiti orang lain o Memikirkan dan menganalisa 	16,21, 27,28	4
	<i>Emotional</i>		17,23,25	3
	<i>Behavioral</i>		18,20, 24,26	4
	<i>Cognitive</i>			

strategi yang paling efektif	2,22	2
o Menganalisa masalah yang dialami		

G. Pengujian Alat Ukur

1. Validitas

Azwar (2013) mengemukakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti seberapa jauh ketepatan dan kecermatan suatu instrumen tes. Suatu tes dikatakan valid jika dapat menjalankan fungsi ukurnya dan memberikan hasil yang tepat dan sesuai dengan apa yang ingin diukur sesuai maksud tes tersebut. Penelitian ini menggunakan validitas konstruk (*construct validity*) sebagai tipe pengujian validitasnya. Validitas konstruk menunjukkan sejauh mana tes mampu menjelaskan atau mengungkapkan trait.

2. Reliabilitas

Azwar (2013) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang dapat diartikan sebagai suatu pengukuran yang dapat menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Reliabilitas *Cronbach Alpha* merupakan formula reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini. syarat sebuah

dimensi dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,6 (Arikunto, 2013).

H. Metode Analisa Data

1. Uji Asumsi

Sebelum tahap analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap variabel-variabel penelitian. Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas karena analisis data berupa analisis korelasional.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi secara normal atau tidak.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah antara variabel x dan variabel y memiliki hubungan yang linier. Pengujian linearitas biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji F pada *IBM SPSS Statistic 22.0 for Windows* yang nantinya digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel berhubungan secara langsung atau tidak atau data dapat disebut linier apabila memiliki nilai linearitas lebih dari 0,05 (Siregar, 2013).

2. Uji Hipotesis

Hipotesis sebuah penelitian dapat dikatakan diterima atau ditolak apabila melalui uji hipotesis terlebih dahulu. Kekuatan hubungan antara dua variabel yang digunakan dapat diketahui dengan melihat nilai koefisien korelasi nilai r antara kedua variabel yang didapatkan dengan penghitungan pada rumus korelasi *Product Moment Pearson* (Azwar, 2013). Uji Hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah hipotesa yang dibuat dapat diterima atau tidak.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini, menjelaskan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru. Mahasiswa baru yang menjadi subyek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2017 karena penelitian ini dilakukan semester yang lalu. Penjelasan penelitian ini meliputi gambaran umum subjek penelitian, analisis deskriptif, dan hasil uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru angkatan 2017.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan stress di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa baru. Variabel bebas yang digunakan yaitu penyesuaian diri mahasiswa baru, sedangkan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah stress pada mahasiswa baru. Analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut dapat menggunakan korelasi *product moment pearson*.

Tabel 4. Data Demografis Subyek Penelitian

Data Demografis	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	32.1%
	Perempuan	95	67.8%
Asal	Jawa	97	69.12%
	Kalimantan	13	9.2%
	Sulawesi	10	7.1%
	Sumatra	9	6.4%
	Nusa Tenggara	7	5.0%

1. Kategorisasi Nilai

a. Penyesuaian Diri

Kategori skor digunakan untuk membagi kategori menjadi tiga jenis kategori nilai, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Panjang interval kategori nilai didapatkan dari hasil pengurangan skor maksimum dan minimum kemudian dibagi menjadi kategori yang diinginkan.

Tabel 5. Kategorisasi Nilai Penyesuaian Diri

Variabel	Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
Penyesuaian Diri	Rendah	$X < 245.67$	0	0%
	Sedang	$245.67 \leq X \leq 424.3$	131	93.6%
	Tinggi	$424.3 < X$	9	6.4%
Total			140	100%

Berdasarkan tabel diatas, kategorisasi nilai penyesuaian diri diperoleh hasil dengan jumlah 0 (0%) orang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, 131 (93.6%) orang memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang, dan 9 (6.4%) orang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi.

b. Stress pada Mahasiswa

Kategori skor digunakan untuk membagi kategori menjadi tiga jenis kategori nilai, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Panjang interval kategori nilai didapatkan dari hasil pengurangan skor maksimum dan minimum kemudian dibagi menjadi kategori yang diinginkan.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Stress pada Mahasiswa

Variabel	Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
Stress pada Mahasiswa	Rendah	$X < 64$	36	25.7%
	Sedang	$64 \leq X \leq 96$	93	66.4%
	Tinggi	$96 < X$	11	7.9%
Total			140	100%

Berdasarkan tabel diatas kategorisasi nilai stress pada mahasiswa diperoleh hasil dengan jumlah 36 (25.7%) orang yang memiliki stress rendah, 93 (66.4%) orang memiliki stress yang sedang, dan 11 (7.9%) orang memiliki stress yang tinggi.

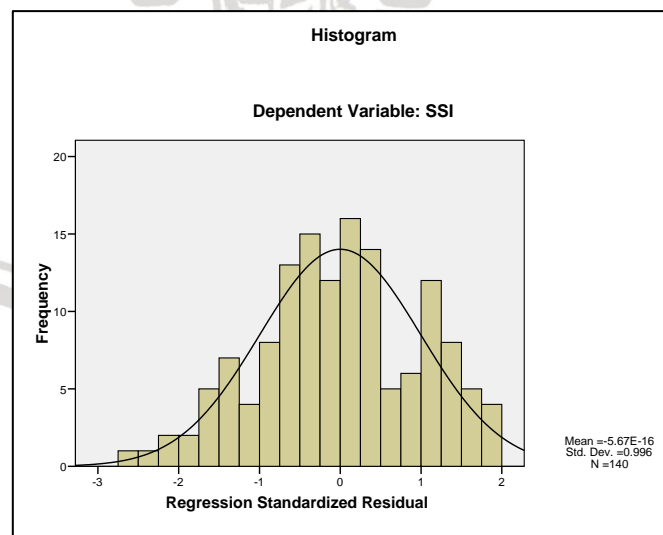
2. Uji Asumsi

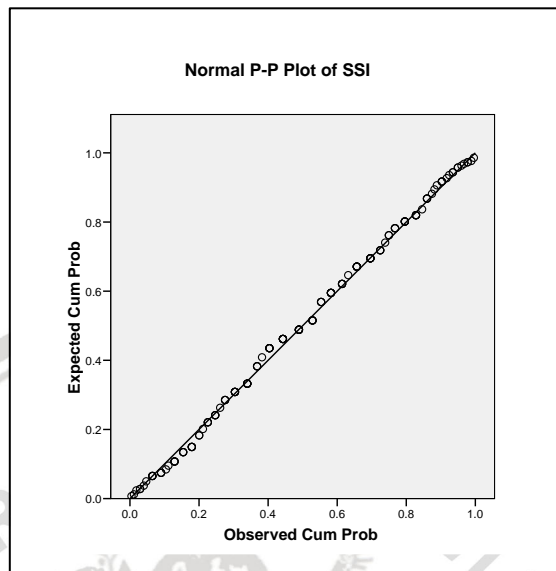
Sebelum melakukan analisis korelasi *product moment pearson*, analisis memiliki uji asumsi yang harus dipenuhi, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada variabel penyesuaian mahasiswa baru (x) dan variabel stress pada mahasiswa baru (y). uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas pada kedua variabel tersebut dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* didapatkan hasil yang sesuai dengan tabel sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui nilai p atau nilai signifikansi pada masing-masing variabel yaitu 0,768 dan 0,885 atau lebih dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Selain itu uji normalitas juga dapat diketahui dengan menggunakan histogram dan P-P plot sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram Uji Normalitas**Gambar 3.** P-P Plot Normalitas

Berdasarkan gambar histogram dan P-P plot normalitas tersebut menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

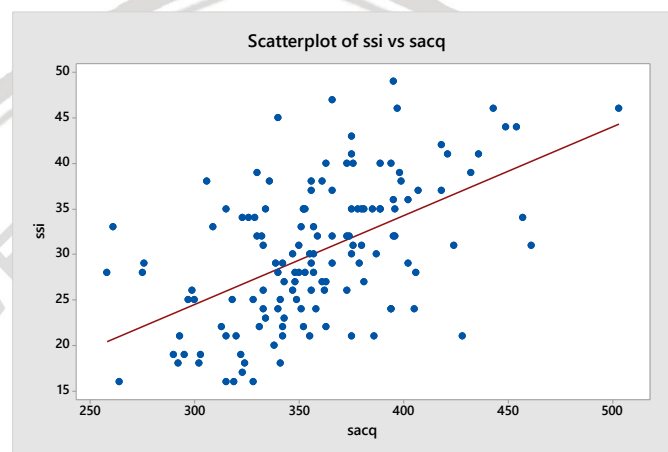
B. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier secara signifikan atau tidak. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan linier secara signifikan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Sesuai dengan hasil uji linieritas pada kedua variabel tersebut, dapat diketahui nilai f sebesar 1.428 didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.083 yang dapat diartikan bahwa hubungan variabel penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa adalah linier.

B. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Stress pada Mahasiswa Baru

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stress di perguruan tinggi pada mahasiswa baru. Secara visual, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 4. Scatterplot Penyesuaian diri terhadap Stress pada Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil scatterplot antara variabel penyesuaian diri dan stress di perguruan tinggi pada mahasiswa baru sesuai pada Gambar 3, dapat diketahui bahwa semakin tinggi nilai atau semakin mudah mahasiswa dalam penyesuaian diri, maka semakin rendah nilai stress yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier negatif dalam penyesuaian diri dengan stress mahasiswa itu sendiri.

Analisis hubungan antara penyesuaian dan stress mahasiswa baru dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil analisis

menunjukkan bahwa korelasi antara variabel penyesuaian terhadap variabel stress pada mahasiswa baru sebesar -0,516. Hal ini menunjukkan adanya korelasi atau hubungan kuat antara kedua variabel tersebut. Selain itu, kedua variabel tersebut memiliki korelasi negatif yang dapat dimaknai apabila nilai penyesuaian mahasiswa semakin tinggi, maka stress mahasiswa akan semakin rendah.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru. Masa kuliah merupakan masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, dimana dalam masa transisi tersebut terdapat banyak perubahan-perubahan yang dialami mahasiswa. Sebagian menganggap perubahan tersebut sebagai pengalaman negatif yang menekan sehingga mahasiswa baru sangat rentan akan stress. Didapatkan korelasi kuat antara penyesuaian diri dengan stress pada mahasiswa baru ($r=-0,516$), yang berarti jika penyesuaian diri mahasiswa tinggi, maka stress yang dialami mahasiswa rendah.

Penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat memunculkan berbagai macam emosi, misalnya marah, takut, cemas, merasa bersalah dan malu (Fuad & Zafriel, 2013). Emosi-emosi yang terjadi berulang-ulang dapat menjadi penyebab stress pada mahasiswa. Stress adalah respon yang dihasilkan oleh berbagai stimulus eksternal (Gadzella, 1994). Mahasiswa yang terkendala dalam proses penyesuaian dirinya bisa mengalami stress, karena banyaknya stimulus eksternal dan kurang mampu mengatasi

semua stimulus yang diterima. Berdasarkan hasil penelitian, didapat korelasi yang cukup kuat antara penyesuaian diri dengan stress pada mahasiswa baru, yang berarti penyesuaian diri mahasiswa tinggi yang menyebabkan stress mahasiswa rendah.

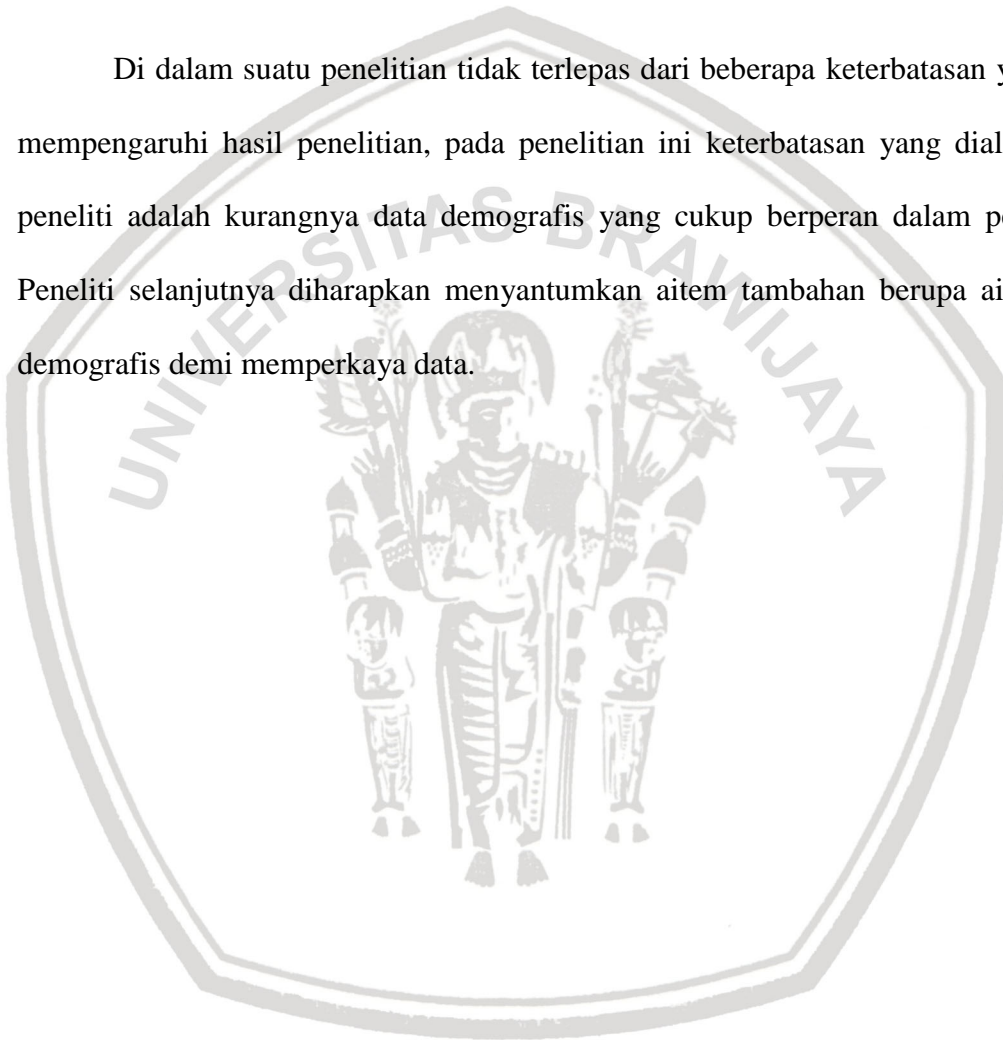
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fuad (2016) pada mahasiswa psikologi Universitas Indonesia, ditemukan bahwa ada korelasi negatif penyesuaian diri mahasiswa terhadap stress, yang berarti jika penyesuaian mahasiswa tinggi maka stress yang dialami menurun. Penelitian sebelumnya menggunakan skala stress psikologis *Hopkins Symptom Checklist* (HSCL-25), memiliki korelasi negatif dengan penyesuaian diri mahasiswa, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan skala *Student Life Stress Inventory*. Keduanya memiliki hasil yang sama, yaitu stress berkorelasi negatif dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Berarti jika penyesuaian diri mahasiswa tinggi atau mudah maka stress yang dialami oleh mahasiswa akan menurun.

Kategorisasi nilai variabel penyesuaian diri pada mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 0 orang memiliki nilai rendah dalam penyesuaian dirinya, sebanyak 131 (93.6%) orang memiliki nilai sedang, kemudian sisanya 9 (6.4%) orang memiliki penyesuaian tinggi. Nilai sedang dan tinggi yang didapat menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Nilai kategori pada variabel stress pada mahasiswa menunjukkan 36 (25.7%) orang memiliki nilai rendah dalam stress, 93 (66.4%) orang memiliki stress sedang dan 11 (7.9%) orang

memiliki stress tinggi. Nilai yang didapat menunjukkan orang yang memiliki cenderung lebih rendah daripada orang yang memiliki nilai stress sedang dan rendah.

D. Keterbatasan Penelitian

Di dalam suatu penelitian tidak terlepas dari beberapa keterbatasan yang bisa mempengaruhi hasil penelitian, pada penelitian ini keterbatasan yang dialami oleh peneliti adalah kurangnya data demografis yang cukup berperan dalam penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan menyantumkan aitem tambahan berupa aitem data demografis demi memperkaya data.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan stress mahasiswa baru, sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila penyesuaian mahasiswa baru semakin tinggi, maka tingkat stress akan semakin rendah.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

- a. Penelitian selanjutnya dapat menyantumkan aitem berisi data demografis demi memperkaya data.
- b. Bagi pihak universitas, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbanyak kegiatan konseling pada mahasiswa, terutama mahasiswa baru. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai konseling pada mahasiswa lama, agar semakin dapat menyesuaikan diri dengan baik.

2. Saran Praktis

- a. Disarankan untuk mahasiswa baru agar memperluas pertemanan dan membentuk kelompok-kelompok diskusi agar lebih mempermudah menghadapi kegiatan akademis di perkuliahan.
- b. Apabila mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah, disarankan untuk segera berkonsultasi ke biro psikologi.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistian, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan Vol. 12*, 153-159.
- Civitci, A. (2015). Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 205, 271-281.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students . *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , 718-722.
- Downey, P. (2005). An Exploration of the Adjustment Processes of Freshmen Student-Athletes and Non-Athlete Students . *Disertasi: West Virginia University*.
- Fuad, F. T., & Zafriel, M. D. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stress Psikologis pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *FPsi UI*.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reaction to Stressors. *Psychological Report*, 395-402.
- Gerungan, W. (2006). *Psikologi - Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock, E. (2000). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutz, A., Jr., W. E., & Beitel, a. M. (2007). Ethnocultural Person-Environment Fit and College Adjustment: Some Implications for College Counselors. *Journal of College Counseling*, 130-141.
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi

- Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 172-178.
- Jeffrey S. Turner, D. B. (1995). *Lifespan Development*. Belmont CA: Cengage Learning, Inc.
- Maryama, H. (2015). Pengaruh Character Strengths dan Gender Terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja. *Skripsi*, 1-145.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Student Academic Stress and It's Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal and Health Studies*, 41-51.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, 1-16.
- Pratiwi, A. (2017). Penyesuaian Diri Mahasiswa Penyandang Disabilitas di Indonesia. *Laporan Penelitian Hibah Internal FISIP Universitas Brawijaya*. (Tidak Dipublikasikan)
- Ranjita Misra, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Student. *International Journal of Stress Management*, 132-148.
- Rony Wahyudi, E. B. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JIK Jilid 9 No 2*, 107-113.
- Roza, D. (2005, April 9). *Persiapan Diri Memasuki Perguruan Tinggi: Cara Belajar Yang Efektif dan Partisipasi Aktif Mahasiswa*. Retrieved from Universitas Bung Hatta: <https://bunghatta.ac.id/artikel-42-persiapan-diri-memasuki-perguruan-tinggi-cara-belajar-yang-efektif-dan-partisipasi-aktif-mahasiswa.html>
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Taylor, M. A., & Pastor, D. A. (2005). A Confirmatory Factor Analysis of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*.

Waller, T. O. (2009). A Mixed Method Approach For Assessing The Adjustment of Incoming First-Year Engineering Student in a Summer Bridge Program. *Dissertation.*

